

KURZBESCHREIBUNGEN

Arthrose - Dieser Kurs zur Entgegenwirkung oder Vorbeugen bei Arthroseerkrankungen beinhaltet eine spezielle und funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur.

BauchBeinePo(BBP) - Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen.

FaszienFit/Stretching - Faszien sind essenziell für eine straffe Figur und beugen Rückenschmerzen vor. Das Training mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper, indem es das Bindegewebsnetzwerk aktiviert und schützt.

Fit für den Alltag - In diesem Kurs steht neben einer Kräftigungs- und Beweglichkeitsgymnastik, vor allem die Vermittlung von richtigen Bewegungsmustern für den Alltag im Mittelpunkt. Ein Dehnungsprogramm rundet diese Gymnastikstunde ab.

FitMix - Ganzkörperworkouts aus verschiedenen Elementen von Aerobic, Ausdauer, Rückenübungen und Übungen mit oder ohne Kleingeräten für Herz-Kreislauf-System und Muskulatur.

JUMPfit® - Ein Gruppenworkout mit und auf einem Minitrampolin. Macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde.

Lift - Langhanteltraining mit regulierbarem Gewicht. Ein athletisches Ganzkörpertraining bei toller Musik und einem großen Spaßfaktor, verspricht schnellen Trainingserfolg.

Pilates - Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungen unter Einsatz bestimmter Atemtechniken eingesetzt. Beweglichkeit und Kraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert.

Herz-Kreislauf-Aktiv - Steigerung der Ausdauer mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Das Tempo und die Intensität der Kräftigungsübungen sind gering bis mittel. Bei gutem Wetter (im Sommer) findet der Kurs Outdoor statt.

Power-Mix - Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert.

RückenFit - Tut dem Rücken richtig gut! Der gesamte Körper wird hier in die richtige "Haltung" gebracht.

Selbstverteidigung - Stärke deinen Körper und Geist und steigere das Selbstbewusstsein. Wir vermitteln Methoden zur Prävention und Deeskalation, um Gefahrensituationen im Alltag entgegenzutreten und diese möglichst gewaltfrei zu beenden.

SPINNING® - Ausdauertraining mit einer Gruppe auf stationären Fahrrädern. Optimal für den Herz-Kreislauf!

Step - Perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit anspruchsvollen Choreografien aus verschiedenen Grundschritten für Beginner oder Fortgeschrittene.

Stretching - Stretching verbessert die Beweglichkeit und beugt fortschreitenden Einschränkungen vor. Außerdem bereitet ein guter Stretch den Körper auf vielfältige Bewegungsanforderungen vor und löst kurz- und langanhaltende Muskelverspannungen. Zudem fördert der Kurs die Blutzirkulation. Abschließende Entspannungstechniken fördern ein Gefühl von Entspannung, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Wirbelsäulen Gymnastik - Kräftigungs- und Dehnübungen für Mobilität und Stabilität in der Wirbelsäule gegen den Schreibtischrücken.

Workout - Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert.

Yoga - Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele.

ZUMBA®/Latino Dance - "Zumba" ist spanischer Slang für "Bewegung und Spaß haben". Latino Dance oder Zumba ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen wollen.

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

Sportprogramm

Jugendliche ab 16 Jahre
alle Angebote im Sportprogramm
inkl. Sauna

31,50 €* pro Monat

Sportprogramm (Schüler)

Schüler ab 14 Jahre
alle Angebote im Sportprogramm
ohne Sauna

27,50 €* pro Monat

Sportprogramm (Partner)

Ehe- und Lebenspartner eines Mitgliedes,
alle Angebote im Sportprogramm
inkl. Sauna

28,50 €* pro Monat

Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenkaution

5,00 €

*alle Beiträge zuzüglich dem aktuellen Vereinsbetrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft s. Merkblatt

So finden Sie zu uns:



Möglichkeiten zum Parken

"White-Bear-Lake-Platz" oder "Am Brand"

ÖPNV

Haltestelle Rehhecke - Linien 751, 752, 754, E, 016 und SB55

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
Samstag & Sonntag
Feiertage

Änderungen vorbehalten. Stand Mai 2024

07.00 - 22.00 Uhr
09.00 - 19.00 Uhr
10.00 - 15.00 Uhr

SPORTPROGRAMM

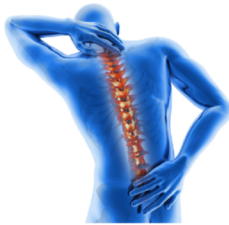
TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e. V.

Brandsheide 30 - 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 - www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09:00 SPINNING®	09:00 Workout		09:00 FitMix	09:00 SPINNING®	09:00 Pilates	09:30 Power-Mix (75 Min.)	09:00 HKL-Aktiv	09:00 Yoga	09:00 JUMPfit®				
	10:00 Yoga		10:00 Fit für den Alltag		10:00 RückenFit		10:00 WS Gymik		10:00 BBP			10:00 SPINNING®	10:00 Yoga
	11:00 RückenFit		11:00 Stretch & Relax		11:00 Arthrose	11:00 Zumba®			11:00 WS Gymnastik	11:00 Selbst- verteidigung (90 Min.)	11:00 JUMPfit®		11:00 (abwechselnd) Workout/ Jump & Workout
 Online-Anmeldung zum Training per QR-Code					12:00 Yoga	Unsere Gruppenangebote vor Ort oder via  zoom		12:00 Pilates			12:00 Step 2-3		
											13:00 CoreFit		
16:00 Latino Dance				16:45 Relax-Yoga		16:45 Relax-Yoga		16:00 Stretching			14:00 Zumba®		
17:00 SPINNING®	17:00 Fitness Yoga						17:00 RückenFit	17:00 Stretching				 RÜCKENFIT Zirkeltraining im Studio Gezieltes und effektives Rückentraining in Kleingruppen Dienstags 19:00 + 20:00 Uhr Samstags 16:00 + 17:00 Uhr	
18:00 SPINNING®	18:00 Lift	18:00 SPINNING®	18:00 JUMPfit®	18:15 BBP	18:00 Rücken Fit	18:15 SPINNING®	18:00 Workout		18:15 Lift				
19:00 Step 1-2	19:15 Rücken Fit		19:00 Workout		19:00 JUMPfit®		19:00 JUMPfit®						
20:00 Workout	20:15 Faszien- Stretch	20:00 Yoga			20:00 Yoga					Änderungen s. SportMeo Angebotsdauer i. d. R. 55 Minuten Änderungen Vorbehalten Stand Mai 2024		 Aktiv  Ruhig  Breitscheider Weg 117  Tanz  Kraft	